

11月給食だより

令和5年 11月
調布市立第三小学校
校長 秋國 光宏
栄養士

ふるさとの食文化を知ろう！

「和食；日本人の伝統的な食文化」が、ユネスコ無形文化遺産に登録されてから、今年（2023年）で10周年を迎えます。日本には春・夏・秋・冬の四季があり、地域によって異なる気候風土のもとに、さまざまな食文化が育まれてきました。中でも、微生物の働きによって保存性やおいしさを高めた「発酵食品」は和食に欠かせないもので、各地で食べ継がれてきた地域特有の食品が多くあります。



日本の伝統的な発酵食品



食事中的「手」、どうしていますか？

食事中、お箸を持っていない方の「手」はどうしていますか？ ひじをついたり、ひざの上など机の下にあたりたりして、姿勢が悪くなっている人を見かけます。日本では、ご飯や汁物の入っているおわん、小さな器は、手に持って食べるのが正しいマナーです。片手でもお皿をささって食べてもらって、手で持てない大きなお皿などは置いたまま、手を添えて食べましょう。

おわんの持ち方
4本の指の上にのせ、親指でふちを軽く押さえ支えましょう。

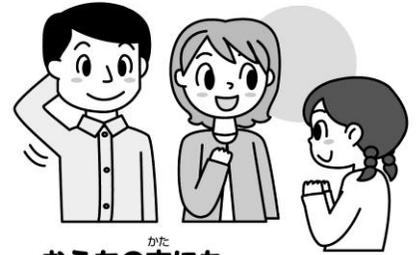


11月30日(木) ゲゲゲ忌

調布市では、水木しげるさんが亡くなった11月30日を「ゲゲゲ忌」とし、いろんな催しを行っています。給食では、水木しげるさんが生前好きだったドーナツ【11/27(月)】とキャラクターに似せためりかベトースト【11/30(木)】を再現します。お楽しみに。



日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日このごろです。朝・夕の冷え込みが厳しくなってきましたので、服装に気をつけ、こまめな手洗い・うがい、バランスのよい食事で風邪を予防しましょう。



おうちの方にも感謝の気持ちを伝えましょう



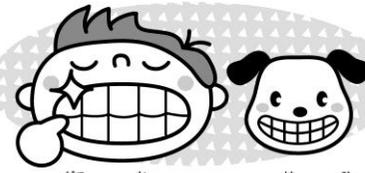
食べ物の命にも感謝！

さて、11月23日は「勤労感謝の日」です。私たちの食生活は、多くの人や物に支えられて成り立っています。感謝の気持ちを表す「いただきます」と「ごちそうさま」のあいさつを、心を込めて行い、食事を大切にいたしましょう。



よくかんで食べていますか？

健康な歯を保つためには、よくかんで食べることで、歯を磨くこと、そして好き嫌いをせずに、いろいろな食べ物を満遍なく食べることが大切です。特に、歯をつくるカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは意識してとりたい栄養素です。



11月8日は「いい歯の日」

歯や骨をつくる

カルシウムの多い食べ物



カルシウムの吸収を助ける

ビタミンDの多い食べ物

